

عادات صحية وابتسامات سعيدة: تناول الطعام الصحي واشرب جيداً

هل تعلم أن ما تأكله وتشربه يؤثر على أسنانك؟ يمكن لبعض الأطعمة أن تضر بصحة فمك وتتسبب في تسوس الأسنان.

أشياء غير مفيدة لأسنانك

المأكولات الخفيفة السكرية
(مثل الكعيكات ورقائق الإفطار
والشوكولاتة)



المشروبات السكرية (مثل
المياه الغازية والعصير
والمشروبات الرياضية)



الأطعمة النشوية (مثل
البسكويت، والبريتزل،
ورقائق البطاطس)

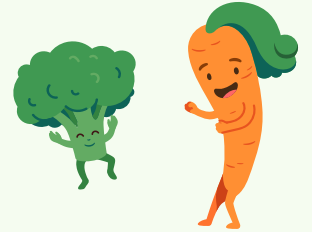


الأطعمة اللزجة (مثل الحلوى
والمأكولات الجيلاتينية)



أشياء مفيدة لأسنانك

الفواكه والخضروات (مثل
الجزر والكرفس والكمثرى)



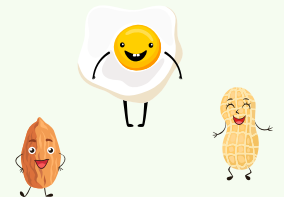
منتجات الألبان (مثل الحليب
والجبنة والزبادي السادة)



الماء



البروتينات (مثل اللحوم
والبيض والمكسرات)



للحفاظ على صحة أسنانك، تذكر ما يلي:

كن واعياً. إذا اخترت تناول الحلوى **من حين لآخر**، فمن الأفضل تناولها مع وجبة طعام.
إن موعد تناولك للطعام له نفس أهمية **ما** تتناوله من أطعمة.



حافظ على رطوبة جسمك. مارس الترطيب الصحي. اشرب الماء، فهو يساعد على
غسل بقايا الطعام التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان. يحتوى ماء الصنبور في مدينة
نيويورك على الفلورايد الذي يمنع تسوس الأسنان عند شربه.



حافظ على نظافة أسنانك. نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً
باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، واستخدم خيط
خلخلة الأسنان يومياً، وقم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام!

